

科学 · 全面 · 实用的孕育指南 ·····



宝宝科学 喂养全书



编著/董守红

宝宝断奶食物的添加顺序
有助于益智增高的食物
为感冒发热的宝宝安排饮食
九类食物宝宝不易多吃

内容点点滴滴
关怀实实在在



上海科学普及出版社

宝宝科学喂养全书

董守红 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝科学喂养全书/董守红编著. —上海:上海科学普及出版社, 2005. 9

ISBN 7 - 5427 - 3379 - 6

I. 宝… II. 董… III. 婴幼儿—哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 086685 号

策划编辑 胡名正

责任编辑 宋惠娟

宝宝科学喂养全书

董守红 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京业和印务有限公司印刷

开本 880 × 1300 1/32 印张 21.5 字数 580000

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5427 - 3379 - 6/R · 332 定价: 28.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换





建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷，投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

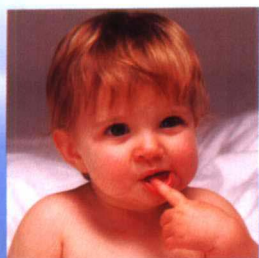
联合国秘书长
科菲·A·安南

Baobao Kexue Weiyang Quanshu

宝宝科学喂养全书







Baobao Kexue Weiyang

内容点点滴滴 关怀实实在在

Quanshu



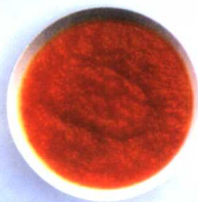
适合宝宝的食物

4-6 个月



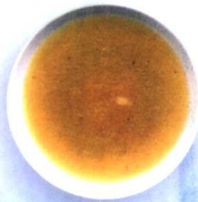
婴儿米粉

用滚水、人乳或牛乳拌成流质。



胡萝卜泥

削皮，煮烂成泥状或加水稀释成汤。



苹果泥

或软的熟透的梨。任何一种都适合做初次试吃的食物。



马铃薯泥

或其他根菜类，如芜菁甘蓝。煮法同胡萝卜。



剁碎的鸡肉

与煮熟的一个小番茄相混匀。



剁碎的鱼肉

仔细剔除鱼骨。



熟鸡蛋

煮 7 分钟后捣碎。



拿着吃的食物

切成小块的芝士与香蕉。



牛油面包

用极少量的牛油。



清淡的酸奶酪

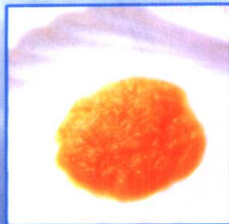
和煮熟的水果泥相混，成为布丁。

初期食谱 (5-6 个月)



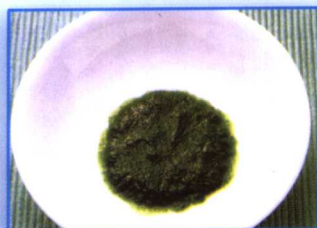
南瓜泥

1. 将 5~10 克南瓜去皮去籽后煮软后过筛。
2. 放入锅内开小火，加入水煮至光滑状，再倒入水苡成糊状。



红萝卜泥

1. 将 5~10 克红萝卜削皮切成薄片后，煮软过筛，放入锅内以小火煮。
2. 一点一点加水煮成光滑状，最后倒入水淀粉煮成糊状。



菠菜泥

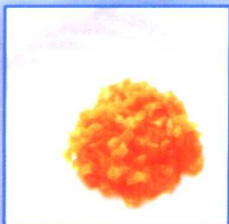
1. 将 5~10 克菠菜叶尖洗净后煮软过筛。
2. 倒入锅中，开小火，添水或汤汁搅拌至呈滑溜状，最后加上水淀粉成黏糊状。

中期食谱 (7-8 个月)



南瓜丁

1. 将 10~15 克南瓜去皮去籽后切成 2~3 毫米大小煮软。
2. 将水分煮至收干即成。



红萝卜丁

1. 将 10~15 克的红萝卜削皮后切成 2~3 毫米大，加水煮软。
2. 煮软化后，继续煮至水分收干。



片状菠菜

1. 将 10~15 克的菠菜叶尖洗净后软，轻轻的挤掉水分。
2. 按叶子的纤维纵横斜切成 2~3 毫米大小。
3. 把菜及可淹没菠菜的汤汁放入锅内，稍微煮干即可。

后期食谱 (9-11 个月)



煎南瓜

1. 将 15~20 克南瓜去皮去籽后切成 2~3 毫米厚。
2. 倒油于平底锅中，放入南瓜片，加水至约为南瓜高度的 1/3，盖上锅盖开小火烧至柔软为止。



红萝卜块

1. 将 15~20 克红萝卜削皮后切成 5~7 毫米大后煮软。
2. 煮至稍变软后，撒上少许砂糖、1/3 小匙的奶油，继续煮软。



酱油拌菠菜

1. 菠菜洗净后，挑出 15~20 克叶子和一些茎仔细煮过。
2. 依叶子的纤维纵横斜切成 2~3 毫米大小，拌入少量的酱油。

中期食谱 (7-8 个月)



豆腐泥

1. 将 5~10 克豆腐放入加有少许盐的水中烹煮，再完全捣碎。
2. 把捣碎的豆腐与高汤混合之后，放入锅内煮。
3. 最后加上水淀粉成糊状。



豆腐丁

1. 将 10~20 克豆腐放入加有少许盐的水中，稍微烹煮后切成细块，再与高汤混合烹调，可添加些许酱油，但味道须在成人尝不出来的范围内。
2. 最后倒入水淀粉即可。



酱油豆腐

1. 将 20~30 克的豆腐放入加有少许盐的水中，稍微烹煮后，切成 1 厘米大小。
2. 将豆腐与高汤混拌后，再和酱油或番茄酱或酱油及番茄酱混合物来调味，口味要比成人来得清淡。

后期食谱 (9-11 个月)



乳酪烤南瓜

1. 将 20~30 克去皮去籽南瓜切成 5~7 毫米大小后，煮软。
2. 把南瓜放入锡箔杯内摆上白乳酪，再淋上 1 大匙婴儿食品中的白酱汁，放入烤箱烤。
3. 待表面烤成薄薄的金黄色时即成。



煎蛋

1. 把 2/3 个鸡蛋完全打散后，加上 1/2 小匙牛奶搅拌。
2. 热锅后放入鸡蛋。



肉丸子

1. 将 20~30 克撕成丝状的鸡肉与 10 克切为细块的洋葱混合，再搅拌 1/2 小匙的淀粉搓成小小的肉丸子。
2. 将丸子放进锅中以汤汁煮，在成人略感清淡的程度内以酱油或番茄酱调味。

目 录

第一篇 0~1 岁婴儿喂养方案

第一章 新生儿的喂养方案	(3)
一、焦点问题	(3)
1. 新生儿的头部有什么特征	(3)
2. 初乳早喂有什么好处	(4)
3. 母乳喂养的好处	(5)
4. 授乳时的正确姿势	(6)
二、专家建议	(8)
1. 新生儿不需严格按时喂奶	(8)
2. 怎样使乳汁充足	(8)
3. 乳头皲裂时怎样授乳	(9)
4. 母乳喂养的婴儿是否需要补充维生素	(11)
5. 如何喂养早产儿	(13)
6. 怎样喂养足月双胞胎	(14)
7. 如何喂养体重过大儿	(15)
8. 母乳与婴儿配方乳的比较	(16)

- 9. 如何调配奶粉 (17)
- 10. 给新生儿配制奶粉为什么不宜太浓 (19)
- 11. 怎样给新生儿喂牛奶 (20)
- 12. 妈妈营养 (21)

第二章 1~2 个月婴儿的喂养方案 (23)

一、焦点问题 (23)

- 1. 1~2 个月婴儿的生长发育特点 (23)
- 2. 如何喂养 1~2 个月的婴儿 (25)
- 3. 如何用母乳喂养 1~2 个月的婴儿 (26)
- 4. 如何人工喂养 1~2 个月的婴儿 (27)
- 5. 如何混合喂养 1~2 个月的婴儿 (28)
- 6. 为什么必须给早产儿补充铁剂 (30)
- 7. 深夜怎样给宝宝授乳 (30)
- 8. 要不要给 2 个月的婴儿喂果汁 (31)
- 9. 人工喂养的常用代乳品有哪些 (33)

二、专家建议 (34)

- 1. 人工喂养全牛奶的缺点 (34)
- 2. 怎样防止婴儿溢奶 (34)
- 3. 消化不良时的喂养 (35)

第三章 2~3 个月婴儿的喂养方案 (37)

一、焦点问题 (37)

- 1. 2~3 个月婴儿的生长发育特点 (37)
- 2. 如何母乳喂养 2~3 个月的婴儿 (38)
- 3. 如何用牛奶喂养 2~3 个月的婴儿 (40)
- 4. 给宝宝喂牛奶有哪些宜忌 (42)

5. 为什么不能只用米粉喂养婴儿	(43)
二、专家建议	(44)
1. 为什么要给婴儿多喂水	(44)
2. 怎样防止婴儿厌食牛奶	(45)
3. 怎样防治婴儿的夜啼	(46)
4. 妈妈营养	(47)
5. 食谱举例	(48)
第四章 3~4 个月婴儿的营养	(49)
一、焦点问题	(49)
1. 3~4 个月婴儿的生长发育特点	(49)
2. 怎样母乳喂养 3~4 个月的婴儿	(51)
二、专家建议	(52)
1. 乳母应多吃健脑食品	(52)
2. 婴儿阶段最容易缺乏哪些营养素	(52)
3. 乳汁的味道对婴儿进食的影响	(53)
4. 维生素 C 与婴幼儿生长发育的关系	(53)
5. 给婴儿添加辅食的原则	(54)
三、专家忠告	(56)
1. 可给婴儿多喂些“双歧糖”	(56)
2. 如何为断奶做准备	(56)
3. 婴儿拒哺的原因	(57)
4. 怎样给婴儿添加蛋黄	(57)
5. 3~4 个月婴儿营养食谱推荐	(58)

第五章 4~5个月婴儿的喂养方案 (59)

一、焦点问题 (59)

1. 4~5个月的婴儿生长发育特点 (59)
2. 怎样母乳喂养4~5个月的婴儿 (60)
3. 4~5个月婴儿的喂养特点 (63)
4. 如何人工喂养4~5个月的婴儿 (64)

二、专家建议 (65)

1. 为什么要在宝宝4~6个月时添加辅食 (65)
2. 如何防止婴儿早期肥胖 (66)
3. 单吃钙片能防治佝偻病吗 (67)

三、专家忠告 (68)

1. 不可用茶水给婴儿喂药 (68)
2. 宝宝5月份的营养如何供给 (68)
3. 食谱举例 (69)

第六章 5~6个月婴儿的喂养方案 (76)

一、焦点问题 (76)

1. 5~6个月的婴儿生长发育特点 (76)
2. 如何母乳喂养5~6个月的宝宝 (78)
3. 宝宝的热量消耗是怎样的 (79)
4. 如何用牛奶喂养5~6个月的婴儿 (80)
5. 婴幼儿的饮水要科学 (81)
6. 断奶过程中需要注意什么 (82)
7. 双职工家庭的婴儿断奶 (83)

二、专家建议 (84)

1. 牛奶喂养的婴儿为什么容易便秘 (84)

- 2. 怎样预防婴幼儿饮食过敏 (85)
- 3. 流涎症的食疗 (85)
- 4. 5~6 个月婴儿营养食谱推荐 (86)

第七章 6~7 个月婴儿的喂养方案 (87)

一、焦点问题 (87)

- 1. 6~7 个月的婴儿生长发育特点 (87)
- 2. 6~7 个月婴儿的断奶方法 (88)
- 3. 宝宝断奶的时间和方式 (90)
- 4. 什么时候停止喂母乳 (91)
- 5. 怎样给 6~7 个月的宝宝喂点心 (93)

二、专家建议 (94)

- 1. 如何喂养缺铁性贫血婴儿 (94)
- 2. 婴儿辅食的变态反应 (96)
- 3. 6~7 个月婴儿营养食谱推荐 (97)

第八章 7~8 个月婴儿的喂养方案 (98)

一、焦点问题 (98)

- 1. 7~8 个月的婴儿生长发育特点 (98)
- 2. 7~8 个月的婴儿如何断奶 (100)
- 3. 怎样给 7~8 个月的婴儿喂鲜牛奶 (102)

二、专家建议 (104)

- 1. 培养婴儿良好的饮食习惯 (104)
- 2. 婴儿断奶食物的添加顺序 (104)
- 3. 给婴儿食鸡蛋要注意什么 (106)
- 4. 7~8 个月婴儿营养食谱推荐 (107)
- 5. 最佳儿童食品 (107)

6. 儿童十不宜食品 (107)

第九章 8~9个月婴儿的喂养方案 (108)

一、焦点问题 (108)

1. 8~9个月的宝宝生长发育特点 (108)

2. 8~9个月婴儿的断奶方法 (110)

二、专家建议 (111)

1. 如何对待婴儿的偏食 (111)

2. 断奶期婴儿饮食保健的原则 (112)

3. 如何安排7~9个月婴儿的辅食 (114)

4. 8~9个月婴儿营养食谱推荐 (115)

5. 不宜选择的辅食 (115)

第十章 9~10个月婴儿的喂养方案 (116)

一、焦点问题 (116)

1. 9~10个月婴儿的生长发育特点 (116)

2. 9~10个月的婴儿要喂多少食物 (117)

3. 9~10个月的婴儿怎样断奶 (118)

4. 有助于婴儿长高的食物 (120)

5. 如何预防婴儿缺锌 (120)

6. 如何为9~12个月的婴儿安排辅食 (121)

7. 突然断奶不可取 (122)

二、专家建议 (123)

1. 婴儿忌多食西瓜 (123)

2. 9~10个月婴儿营养食谱推荐 (123)